



ROTES KICHERERBSEN CURRY MIT SARI [GELBE LINSEN]

QimiQ VORTEILE

- Cremiger Genuss bei weniger Fett und weniger Cholesterin
- Einfache und schnelle Zubereitung



15



leicht

ZUTATEN FÜR 747 G

100 g	
200 g	Kichererbsen
50 g	gelbe Linsen [Sari]
80 g	weisse Zwiebeln, fein gehackt
30 g	Olivenöl
50 g	Currypaste, rot
100 g	Gemüsebouillon
20 g	Zitronengras
10 g	Ingwerknolle
5 g	Salz
2 g	Kaffir Limettenblätter
100 g	Mango(s), gewürfelt

ZUM BINDEN

5 g	Stärke, z.B. Maizena
15 g	Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und in Salzwasser weichkochen. Gelbe Linsen in Salzwasser weichkochen und abseihen.
2. Zwiebel in Olivenöl glasig anrösten. Currypaste dazugeben, glatt rühren und mit Gemüsefond aufgiessen. QimiQ Saucenbasis und Kichererbsen dazugeben und glatt mixen. Gelbe Linsen dazumischen.
3. Mit Zitronengras, Ingwer und Salz würzen. Mit Maizena / Gemüsefond Mischung binden und 4 Minuten köcheln lassen. Mangowürfel und Kaffir dazugegen und abschmecken.